

Kindermassagekaarten

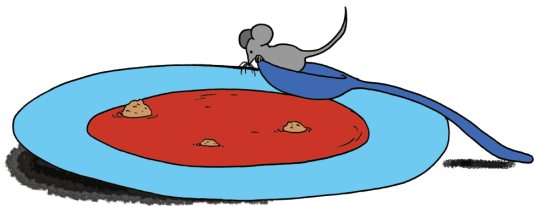


Helen Purperhart

Auteur van de Kinderyogakaarten

Introductie

Dit doosje bevat kindermassagekaarten met eenvoudige massageverhaaltjes. De kaarten zijn geschikt voor gebruik op scholen, de buitenschoolse opvang en in het gezin. De massages zijn laagdrempelig en gemakkelijk uit te voeren met kleding aan. Masseren is een prettige manier om rust, verbondenheid en veiligheid in de groep en het gezin te creëren. Bij kindermassage gaat het om het leren omgaan met de aanraking en het plezier dat je samen beleeft.



Het begin

Werk in tweetallen.

Spreek af wie begint met masseren.

Kies een massagekaart.

Begin vanuit een starthouding.

Maak contact met elkaar.

Start het massagespel.

Het einde

Sluit je ogen.

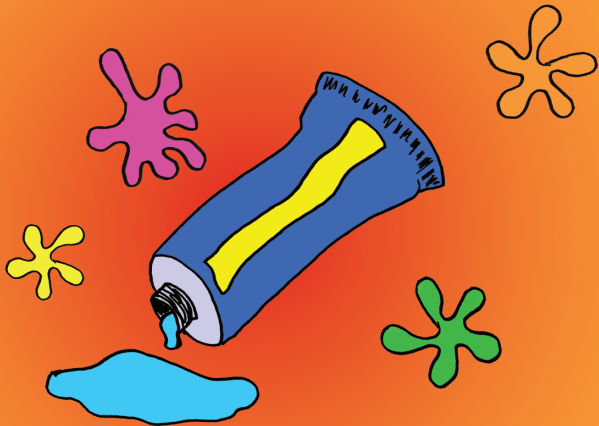
Ga na hoe je lijf nu voelt.

Open je ogen en bedank elkaar.

Vertel wat je fijn vond.

Kies een ander massagekaartje.

Wissel van rol.



Tube



Je bent een tube.

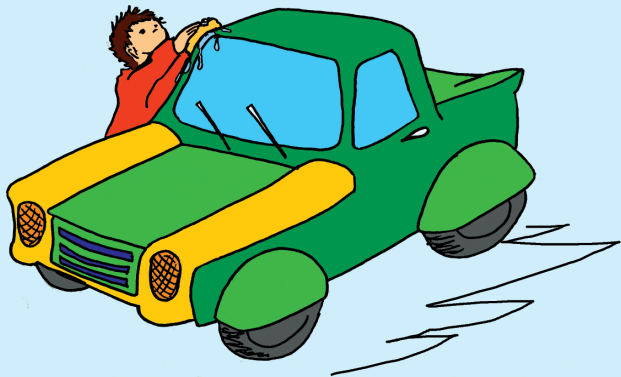
Wat zit er in de tube?

Leg je handen om de bovenarmen.

De tube wordt leeggeknepen (kneden).

Knijp omlaag tot de handen.

De laatste druppel komt eruit (strijken).



Auto

*Je bent een auto.
Wat voor auto ben je?*



De auto wordt gewassen
(strijken).

Natmaken met water (tikken).

Inzeppen (cirkelen).

Schoonsoelen (strijken).

Drogen (cirkelen).

Oppoetsen (wrijven).

Je bent weer als nieuw!



Pizza

*Je bent een pizza.
Welke pizza vind
je lekker?*

Meel (tikken),
water (strijken)
en roeren (cirkelen).

Deeg maken (kneden)
en uitrollen (strijken).

Rondje uit het deeg snijden (tekenen).

Tomatensaus erop smeren (strijken).

Pizza beleggen (cirkelen).

Bakken in de oven (wrijven). De pizza is klaar!

Pizza in punten snijden (zagen).

Eet smakelijk (plukken).





Koekje



Spaghetti

*Je bent spaghetti.
Wat voor saus
wil je erop?*



Breng je arm omhoog
als een staafje ongekookte spaghetti.
De spaghetti wordt gekookt (arm wrijven).
De spaghetti wordt steeds slapper (slingeren).
De spaghetti is nu gaar!
Saus gaat erover (strijken).
Geraspte kaas erover strooien (tikken).
Eet smakelijk (plukken).